



# **CORSO DI FITWALKING**

## **CERTIFICATO METODO MAURIZIO DAMILANO**

VUOI FARE UN'ATTIVITA' SPORTIVA COMPLETA, DIVERTENTE,  
NON TRAUMATICA, DIMAGRANTE?

AMI LA VITA SANA E LA NATURA?

CERCHI EQUILIBRIO, TRANQUILLITA' E UN GIUSTO RITMO DI VITA?

... ALLORA CAMMINA CON NOI!!!

**DOVE:** A VERZUOLO (CN) - PIAZZA ANDREA WILLY BURGO

**QUANDO:** DAL 15 OTTOBRE 2018 PER 10 LEZIONI

Tutti i lunedì e venerdì dalle ore 19,30 alle 20,30

**IMPAREREMO:** La corretta tecnica e movimento del **Fitwalking** (la camminata sportiva per il benessere personale e la forma fisica alla portata di tutti).

- riconoscere i corretti ritmi di andatura più indicati per ciascuno
- come mantenerci in forma divertendoci

### **IL PROGRAMMA DEL CORSO INCLUDE:**

- nr. 10 lezioni con Istruttori di Fitwalking riconosciuti ed abilitati
- nr. 2 test di misurazione di funzionalità cardiocircolatoria
- sconti su prodotti per il fitwalking e convenzioni con esercizi selezionati
- attestazione ufficiale di partecipazione

**COSTO:** € 100,00 a partecipante

**NOVITA':** Per un ripasso e per migliorare la corretta tecnica, i fitwalkers che abbiano già partecipato in passato ad un corso certificato metodo Maurizio Damilano, possono partecipare dalla 5° lezione al costo di € 50,00

**SI CONSIGLIA:** Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento comodo

### **INFO E ISCRIZIONI:**

Giancarlo SAGLIA

3355285660 - [ilgian113@gmail.com](mailto:ilgian113@gmail.com)

Clelia SCOTTA

3393656571 - [cleliascotta@vodafone.it](mailto:cleliascotta@vodafone.it)

